

三伏天运动,试试“超慢跑”

本报记者 王美华



什么是超慢跑

记者：什么是超慢跑？多慢才算超慢跑？

张一民：超慢跑(Super jogging)，是一种跑动速度极慢的身体活动，其特点是强度低、速度慢、步幅小、步频高，通常速度维持在4—6公里/小时（即每公里用时10—15分钟），步频推荐维持在每分钟180步左右。超慢跑本质是低强度有氧运动，通过持续、规律的中低强度活动，提升机体利用氧气的效率，从而增强心肺功能、促进脂肪代谢。

记者：网上有人说超慢跑“对膝盖特别友好”，是真的吗？

张一民：确实如此。常规慢跑存在“腾空期”，落地时身体从高处落下，会对膝关节产生约体重2—3倍的冲击力。而超慢跑采用小步幅，脚在身体重心正下方落地，避免了迈大步时脚在体前着地所产生的制动力和剪切力；同时配合高步频，双脚快速转换支撑点，使身体平稳移动，大幅减少垂直震动；再加上要求前脚掌轻柔触地，足弓、踝关节和小腿肌肉群能充当“天然减震器”，进一步缓冲地面反作用力。因此，超慢跑对膝关节非常友好。

记者：原地超慢跑和向前超慢跑，您更推荐哪一种？

张一民：我更推荐向前超慢跑。向前超慢跑要求身体始终保持水平位移，利用“小步幅、高步频”将落地冲击降至最低，速度以能轻松交谈为宜，对保护关节和提升心肺功能都有助益。

原地超慢跑虽然不受天气和场地限制，适合工间热身，但缺乏向前惯性，导致冲击力相对集中，且主要靠股四头肌带动膝关节完成屈伸运动，而向前跑还能调动臀大肌和大腿后侧肌群协同发力，分散关节负担。

因此，在条件允许时，更推荐向前超慢跑。

超慢跑为何让人上瘾

记者：超慢跑、普通慢跑和快走，三者燃脂效果有何不同？

张一民：三者同属有氧运动，但动作细节和能耗差异明显。

超慢跑：以“小步幅、高步频、膝微弯、前脚掌轻落”为技术核心，有短暂双脚离地但对膝关节冲击小，能耗高于快走，以脂肪供能为主。

慢跑：有明显腾空，膝关节冲击力大，能耗急剧上升。例如以6.4公里/小时同速移动，慢跑能耗约为快走的1.5—2倍。

快走：始终有一只脚支撑地面，脚跟先着地，能耗相对最低。

人体运动时的能量消耗来自3方面：基础代谢，约占总能耗的60%—75%，与年龄、体重和肌肉含量有关；运动直接能耗，与运动类型、运动强度、持续时间等有关；食物消化和运动后，身体恢复时额外消耗的能

量，称为运动后过量氧耗，例如，进行马拉松后，身体代谢率升高，会持续消耗能量。因此，高效燃脂不仅要关注运动中的消耗，还应兼顾提高基础代谢（比如增加肌肉）、利用运动后持续耗能效应。

与高强度跑（心率达最大心率80%以上）相比，超慢跑总能耗较低，且高强度跑主要依赖糖原供能，并产生明显的运动后过量氧耗；而超慢跑以脂肪供能为主，更适合长时间持续运动。

记者：超慢跑“精准打击”内脏脂肪的说法，是否确有科学依据？

张一民：超慢跑强度通常维持在最大心率的50%—70%，正好落在脂肪高效氧化的有氧区间，能够促使机体最大化地利用脂肪供能；虽然速度不快，但每一步需主动抬起大腿，由此可有效动员臀大肌、股四头肌和髂腰肌等大肌群，使其能量消耗可达同等速度快走的约2倍。同时，由于步态特点显著降低了地面冲击力，加之乳酸堆积极少、运动后肌肉酸痛感轻微，大体重者、中老年人、退行性关节炎患者、术后康复人群乃至初学者都能轻松承受，持续30—60分钟并不困难；这种低负荷、高可持续性的模式不仅累积可观的脂肪消耗总量，有效减少内脏脂肪，而且安全性高、强度可控，因而成为一种兼具燃脂效率与关节友好性的科学运动方式。

如果能长期规律坚持超慢跑，还能增强心肺功能、改善血管弹性，温和而有效地辅助降低血压、调节血糖和血脂，适合患有代谢性疾病人群。同时，低强度运动带来的愉悦感有助于缓解压力、改善睡眠。

记者：很多运动难以坚持，为什么超慢跑更容易让人“上瘾”？

张一民：因为超慢跑允许以“可轻松交谈”的强度进行，乳酸堆积极少，较少产生肌肉酸痛和剧烈喘息，运动体验舒适，而且规律锻炼后还会促进内啡肽分泌，给人带来愉悦感和成就感，形成“运动—身心舒畅—更愿意运动”的良性循环。此外，较低的冲击力降低了因膝关节或脚踝受伤而被迫中断运动的风险。对初学者而言，轻松完成30分钟的锻炼带来的“我能做到”的自我效能感，也成为持续坚持的内生动力。

超慢跑不是万能药

记者：眼下正值三伏天，高温高湿天气下练习超慢跑需要注意什么？

张一民：三伏天可以跑，但必须减量、降强度。高温环境下，人体散热负担加重，即便超慢跑强度低，也容易引发脱水或热应激。需要注意以下几方面——

选对时段：避开正午（10点—18点），选择清晨或傍晚较凉爽时进行。

缩短时长：平时跑40分钟的，三伏天可缩减至20—30分钟。

加强补水：跑前、跑中、跑后少量多次饮水，若出汗极多，可适当补充淡盐水或电解质饮料。

关注心率：若感觉头晕、恶心或



8月6日，跑步爱好者在河北省裕彤国际体育中心晨跑锻炼。
梁子栋摄(新华社发)

心跳过快，应立即停止并转移到阴凉处。

记者：哪些人不适合在高温天进行超慢跑？

张一民：严重心血管疾病患者，急性感染期者，如发烧、重感冒，严重骨质疏松及平衡功能障碍者，无论何时都需先咨询医生。三伏天期间，糖尿病患者和高血压患者因出汗量大易致血糖血压波动，也需格外谨慎，建议在医生指导下调整运动方案。

记者：除了三伏天，一年中还有哪些时期需要调整超慢跑计划？

张一民：主要有以下时期——
寒冬（气温低于0摄氏度）：寒冷使肌肉黏滞性增加，热身不足极易拉伤。建议将热身时间延长至10—15分钟，并用鼻吸气、口呼气，避免冷空气直接刺激呼吸道。体感过冷时可转为室内向前或原地跑。

梅雨季/雾霾天：空气湿度过大或污染严重时，不建议户外跑。室内向前跑，如客厅绕圈，或者原地超慢跑，都是更安全的选择，同时注意开窗通风或使用空气净化器。

记者：只靠超慢跑，能全面提升体能吗？

张一民：不能。超慢跑的局限性恰恰源于其“低强度”——对肌肉力量 and 骨密度的刺激相对有限，在增肌、提升力量和显著增强骨密度方面效果较弱。

体能是一个综合概念，包括心肺耐力、肌肉力量与耐力、柔韧性等多方面。超慢跑能夯实健康基础、帮助养成运动习惯、降脂和提升有氧能力。但若想全面提升体能，还需加入力量训练、速度训练等多样化手段，并逐步提高强度，不断突破平台期，才能实现体能进阶。

这些误区要知道

记者：超慢跑最常见的错误姿势有哪些？如何纠正？

张一民：正确姿势可概括为“小步幅、高步频、膝微弯、轻落地、上身稳”。常见错误有弯腰驼背、耸肩、步幅过大导致脚跟冲击地面、步频过低（低于160步/分）等，建议初学者从原地高抬腿练习节奏开始，逐步过渡到向前移动，每隔几分钟用“四不原则”自查：肌肉不酸、关节不痛、身体不僵硬、呼吸不喘。

记者：有人说“指压板超慢跑”能按摩穴位、加速燃脂、效果加倍，这种说法靠谱吗？

张一民：指压板增加了足底物理刺激，能促进足部血液循环，但绝非减肥“特效药”，网传“月瘦20斤”明显夸大。更需警惕的是，在硬质指压板上跑动，冲击力较大，若姿势不当或时间过长，易损伤足底筋膜。足底筋膜炎、足跟痛、脚踝旧伤未愈、糖尿病足患者及孕妇等人群，均不适合尝试。

记者：新手每周跑几次比较好？如何判断强度是否得当？

张一民：初学者每周建议锻炼3—4次，每次30—60分钟。关于步频，新手不必一上来就硬冲180步/分钟，可从每分钟160步起步，先适应节奏和落地感，随着体能和协调性提升，逐步向180步/分钟靠拢，这样更安全、更可持续。强度是否得当，最重要的判定标准是“能边跑边轻松聊天”。

记者：体能提升后，下一步如何进阶？

张一民：从运动生理学角度看，如果长期进行相同的低强度运动，伴随心肺功能和肌肉动员效率的提高，能量消耗会降低，运动能力的提升速度会放缓，从而进入平台期。

当发现跑同样时长不再费力、体重和围度不再变化时，说明进入平台期。此时应采用“超慢跑+力量训练”组合，例如每周安排2—3次超慢跑（每次30—40分钟），再加上2次全身力量训练（如深蹲、俯卧撑、划船），以收获更好的健康效益。

健谈

前阵子，一位朋友休年假回老家办婚礼。拟名单、选喜糖、确认流程，全靠下班后的零碎时间见缝插针地完成。婚后第二天，小两口便匆匆返回工作的城市，准时打卡上班。于是，她苦笑着调侃“抽空结了个婚”。

一句玩笑话，却让人笑不出来。不知从何时起，越来越多的人生大事只能在时间的夹缝中仓促完成：恋爱靠周末“挤”，婚礼得“抽空”办，体检约在调休的半天，看门诊赶在周末……我们明明比父辈拥有更多省时的科技利器，却深深地尝到“时间贫困”的焦灼——总觉得身后有只无形的手在推，无法从容地拥有一段完整的、不被打扰的时光。

问题究竟出在哪儿？
最直接的，是工作占据了成年人绝大部分清醒时间。随着社会节奏加快，“谋生”成为生活的主线，原本应是目的的“生活”，反而变成了需要向工作“请假”才能进行的副业。不少人觉得，自己像社会运转中的“NPC”，主要任务就是上班，其他一切重要时刻都成了主线任务之间的插曲。

更深层看，这与我们身处的社会节奏息息相关。在一个崇尚高效、鼓励“充分利用每一分钟”的环境中，时间的价值被不断放大。于是，即便是下班后的个人时光，我们也被习惯性地追求效率——短视频要倍速，追剧要二倍速，仿佛慢了就浪费了什么。这种对“快”的推崇，从职场蔓延至日常生活，让休息也变得像完成任务。本该是放松身心的时刻，却不知不觉被纳入了效率的标尺之下，这或许是许多人感到“时间不够用”的深层原因之一。

与此同时，在一些职场文化中，“忙”被默认为敬业的表现，而敢于坦然地休完所有假期、不接工作电话的人，却可能承受着“不够拼搏”“缺乏责任感”的心理压力。在这样的氛围里，休息不再是理所当然的事，而变成了一种需要充分理由才能行使的特权。尽管劳动法规定了带薪年假和双休日，但在许多行业，人们对于休假仍心存顾虑。请假前要在心里打三遍腹稿，休假期间随时待命，返回后面对堆积如山的工作——有时候，休假不是解脱，反而成了额外的压力源。一些人因此不敢休、不愿休，休了也不安心。

技术则进一步模糊了工作与生活的边界。智能手机让办公室变得无处不在，消息随时涌入——“下班”不再意味着与工作切断联系，“在线”成了默认状态。我们并非没有下班时间，只是这段本应属于个人的时光，被切割成无数需要随时响应的碎片——整块的时间消失了，取而代之的是零散的、无法真正放松的“待命状态”。

当我们习惯用“等忙完这阵子”来推迟生活，那些本应属于陪伴、体验和感受的时光，便在一次次推迟中悄然流逝。可是，父母的白发不会因为我们的承诺而延缓，孩子的成长不会因为我们的忙碌而暂停，四季更替、花开花落，都不等人。我们总以为来日方长，把与家人共度的晚餐、与老友久违的相聚、一个人安静读完一本书的午后，统统归入“以后再说”的清单。可时间是不可再生的资源，每一段被“等忙完”所占据的日子，都再也回不来了。

当然，改变职场文化、优化制度并非一日之功，但至少我们可以重新审视自己与时间的关系——试着在休假时不再反复查看工作消息，在生病时安心休息而不是担心进度，在请年假时坦然一些，不必心怀愧疚。真正的“时间富有”，未必是拥有无限闲暇，而是拥有对时间的掌控感，不让每一分钟都被效率所定义。这不是懈怠，而是对自我的善待。

我们努力工作，是为了更好地生活，而不是让工作填满生活的全部。当越来越多的人开始学会从容安排工作与生活，我们或许能慢慢从时间焦虑中，找回那些本该从容度过的人生片段。

我们为何难以坦然休息

王美华



近年来，浙江省杭州市临安区天目山镇月亮桥村通过未来乡村、数字乡村创建，打造“养老+医疗+生活”的智能化养老模式，实现足不出户享受优质医疗资源的智慧服务。
图为近日，在月亮桥村5G数字化健康乡村智慧健康站里，村民在利用智慧问诊系统做健康检查。
胡剑欢摄（人民图片）

黑龙江规范适老化医疗服务项目

本报哈尔滨电（记者刘梦丹）记者从近日举行的“黑龙江省构建医养结合服务体系”专题新闻发布会上获悉：目前黑龙江省已设立一系列医疗服务价格项目，并集中设立了一批适老化医疗服务项目，让老年人在家就能享受到规范的医疗服务。
针对常见病、慢性病患者后续复诊需求，黑龙江省专门设立了“互

联网+”复诊诊查费项目。患者需在实体医疗机构确诊并建立病历记录，方可通过互联网医院进行复诊。
针对上门医疗服务，黑龙江省采取“上门服务费+医疗服务价格”的收费模式，上门服务费按“单次单人”标准计价，具体收费标准由医疗机构自主确定，报医保部门备案并公示。

健康视线



大手牵小手 快乐过暑假

今年暑期，淮阴师范学院携手江苏省淮安市淮阴区大福村开展暑期“三下乡”社会实践活动。30余名社会实践指导老师 and 大学生开设美术、音乐、体育及文化课程答疑等多彩内容，陪伴近百名乡村青少年度过充实快乐的假期，用青春力量守护他们健康成长。

图为大福村小学生和大学生志愿者一起做游戏。

赵启瑞摄（人民视觉）